

Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

ÉDITO **Oui au végétal**



Comme il est désormais de tradition dans *Zoom Japon* au début de l'automne, nous vous proposons un numéro entièrement en rapport avec la nourriture. Après avoir exploré, l'an passé, l'univers du *miso* et de la sauce soja, nous vous invitons à plonger dans la cuisine végétarienne au pays du Soleil-levant. Si l'on est tenté de penser que les Japonais, du fait de la religion bouddhiste, sont enclins à défendre cette approche alimentaire, force est de constater que ce n'est pas aussi évident. A travers plusieurs articles, rencontres et découvertes de lieux, vous allez pouvoir comprendre qu'il existe bien des résistances, mais que les promoteurs d'une alimentation sans produits d'origine animale progressent. Bonne lecture !

LA RÉDACTION
courrier@zoomjapon.info

LE REGARD D'ERIC RECHSTEINER

Île de Kikai, Amami, préfecture de Kagoshima



Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

La récolte de sésame blanc a commencé à Amami, au sud de Kyûshû. Cet ingrédient est souvent utilisé dans les préparations destinées aux personnes ayant un régime alimentaire sans viande. En plus de fournir de nombreux bienfaits nutritionnels (fer, vitamines, antioxydants, etc.), le sésame que l'on peut notamment transformer en pâte permet d'apporter à vos plats un parfum, une couleur et une saveur intense. De quoi donner le sourire à cette cultivatrice.

883 **Selon le site HappyCow qui recense tous les commerces et restaurants proposant des options végétariennes ou vegans, on dénombre quelque 883 restaurants adaptés pour les végétariens et plus de 200 à Kyôto et Ôsaka. Un chiffre en augmentation qui traduit la nécessité de s'adapter à l'afflux de touristes étrangers désireux de manger végétarien.**

ALTERNATIVE **Faire face à l'absence de poisson**

Alors que les produits de la pêche sont menacés, les professionnels réfléchissent à des alternatives. Au salon Foodex 2023 qui s'est tenu en mars, une exposition de sashimis végétaliens a particulièrement retenu l'attention. Même si la demande ne représente qu'entre 1 et 3 % du marché du poisson cru au Japon, la crevette végétalienne à base d'amidon et de konjac a fait sensation.

RÉCOLTE **Dur, dur pour les riziculteurs**

Les agriculteurs ont été les plus durement touchés par la récente vague de chaleur record, qui a entraîné une baisse de la qualité des récoltes de riz - et, dans certains cas, de mauvaises récoltes. Par exemple, le taux de riz de qualité supérieure était de 31 % dans la préfecture de Saitama, soit une baisse de 22 % par rapport à l'année précédente.

FESTIVAL DU CINÉMA JAPONAIS CONTEMPORAIN EN FRANCE

現代日本映画祭

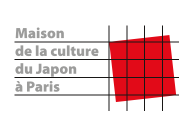
KINOTAYO

25 Novembre au 16 Décembre 2023

À la Maison de la Culture du Japon à Paris

Décembre à Mars en Val-d'Oise et salles partenaires en France









#KINOTAYO17

www.kinotayo.fr



Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

Malgré l'influence du bouddhisme, les Japonais tardent à revenir à la cuisine végétarienne qui les a longtemps caractérisés. Plat réalisé chez Millet (voir pp.20-21).

Lent retour du végétarisme

Les Japonais reviennent tranquillement mais sûrement à des habitudes alimentaires sans produits d'origine animale.

Par nature, l'homme est un animal omnivore, et les Japonais ne font pas exception à la règle. Aujourd'hui, leur régime alimentaire va de la viande au poisson, en passant par les légumes et tous les aliments considérés comme comestibles, et toutes les chaînes de télévision regorgent d'émissions consacrées à la gastronomie, aux nouvelles tendances alimentaires et aux cours de cuisine. Toutefois, ces dernières années, la sensibilisation aux questions liées à la nourriture s'est accrue dans le monde entier. Au Japon, par exemple, la sûreté alimentaire a souvent fait la une des journaux en raison de la fraude et de conditions insalubres dans certaines usines de transformation.

Il existe également un autre problème. La viande et le poisson sont certes délicieux, mais pour les manger, il faut tuer des animaux. Dans le monde entier, de plus en plus de personnes doutent de la culture alimentaire moderne et tentent d'adopter un régime végétarien ou végétalien moins nocif pour l'homme, la terre et les autres écosystèmes. Si les Japonais ont été lents à adopter cette tendance, celle-ci gagne du terrain dans la société et il est désormais plus facile de trouver des restaurants végan, du moins dans les grandes villes.

La plupart des gens savent maintenant que le véganisme est un régime alimentaire qui évite tout ou partie des aliments d'origine animale (viande, fruits de mer, œufs, produits laitiers, etc.). Les gens le pratiquent pour des raisons de santé, d'éthique ou de religion. Les végétaliens vont plus loin et évitent non seulement les aliments, mais aussi les produits qui utilisent des matériaux provenant d'animaux, à moins qu'il ne soit pratiquement impossible de le faire.

Bien que de nombreuses personnes aient tendance à associer ce mouvement à la prise de conscience des droits des animaux par la société post-industrielle, les premières traces du véganisme remontent au VIIe siècle avant J.-C., dans la civilisation de la vallée de l'Indus, dans le sous-continent indien, qui enseignait la tolérance et le respect de toutes les formes de vie. L'Inde est le berceau de l'idée de ne pas tuer, et des sectes prônant le véganisme existent depuis au moins 2 000 ans. Actuellement, l'hindouisme et le jaïnisme sont les religions les plus représentatives originaires de l'Inde et encouragent cette pratique alimentaire, 31 % de la population étant végétarienne.

Le véganisme était également en vogue dans la Grèce et l'Égypte antiques, où les régimes végétariens avaient des vertus médicales et purificatrices. L'ordre pythagoricien, fondé par le philosophe grec Pythagore (582 av. J.-C. - 496 av. J.-C.) au VIe siècle avant J.-C., n'aimait pas la viande et ne tuait pas les animaux. Avec la christianisation de l'ancien Empire romain, cette pratique a quasiment disparu en dehors de l'Inde, mais il a été ravivé à la Renaissance et s'est répandu aux XIXe et XXe siècles. L'*Oxford English Dictionary,* qui fait autorité en matière de mots de la langue anglaise, mentionne déjà le mot "végétarien" en 1839 et 1842, ce qui indique clairement qu'il était déjà utilisé au Royaume-Uni à cette époque. Le 30 septembre 1847, la British

Vegetarian Society a été créée. Elle a ensuite encouragé des mouvements généraux de réforme sociale, tels que l'opposition aux produits en soie et en cuir et à l'expérimentation animale. L'équivalent américain a été fondé en 1850, la société allemande en 1866 et l'Union végétarienne internationale en 1908.

Au Japon, le terme anglais *"vegetarian"* est aujourd'hui couramment utilisé (même s'il n'est pas toujours bien compris), mais il existe également une traduction japonaise pour désigner le véganisme, *"saishokushugi"*. Ce terme a été introduit au milieu de la période Meiji (début des années 1890), et un mouvement social a vu le jour à la fin de la période Meiji (années 1910). Cependant, le régime végétarien faisait déjà partie de la culture japonaise ancienne.

Par exemple, l'empereur Tenmu (631-686) s'est intéressé à plusieurs cultes religieux, dont le taoïsme et le shintoïsme, et a promu le bouddhisme comme religion nationale du pays. Pendant la période Nara (710-794), il établit le système de lois Ritsuryô interdisant entre autres de tuer les animaux et faisant de la consommation de viande un tabou. Plus précisément, l'empereur interdit la consommation de viande d'animaux domestiques (cheval, bétail, chien, singe, oiseau) du 1er avril au 30 septembre de chaque année. Les méthodes de chasse et de pêche furent également restreintes. A ses yeux, la période d'avril à septembre correspondait à celle de la culture du riz. La découverte d'ossements d'animaux à Kyôto prouve également que la viande de vache et de cheval était consommée dans la capitale à cette époque. Par ailleurs, les cerfs et les sangliers étaient considérés comme des nuisibles pour la culture du riz, et si leur chasse était réglementée, la consommation de leur viande n'était pas interdite. En d'autres termes, les experts s'accordent aujourd'hui à dire que l'édit de Tenmu, loin d'être une interdiction totale de manger de la viande, était plutôt un moyen de promouvoir la culture du riz afin de garantir des recettes fiscales stables.

Cela dit, des lois et des règlements similaires ont été répétés au cours des périodes suivantes, et même si, à partir de la fin du XIIe siècle, le bouddhisme de Kamakura abandonne le régime végétarien strict, les Japonais ont progressivement commencé à considérer la consommation de viande comme impure et ont ostensiblement commencé à s'en éloigner. Le bouddhisme zen, introduit au Japon depuis la Chine au XIIe siècle, qui prône la discipline et l'autolimitation, a joué un rôle majeur dans cette évolution. Deux des écoles traditionnelles du zen, Sôtô et Ôbaku, ont développé leur propre cuisine végétalienne, respectivement appelée *shôjin* et *fucha*, qui n'utilise aucun ingrédient d'origine animale.

Même pendant la période Edo (1603-1868), le régime alimentaire des gens ordinaires se composait de riz, de soupe miso et d'un "plat principal" qui, le plus souvent, était composé de légumes ou de céréales. Même le poisson, si souvent associé à la cuisine japonaise traditionnelle, était considéré comme un aliment précieux qui n'était servi que lors des fêtes et des célébrations, à l'exception notable des villages de pêcheurs où il était consommé quotidiennement. En d'autres termes, le régime quotidien de nombreux Japonais était plus ou moins végétarien, voire végétalien.

L'ouverture forcée du Japon à l'ère Meiji (1868-1912) a conduit à l'introduction de nombreuses coutumes occidentales, et la consommation de viande s'est répandue parmi l'élite politique et culturelle qui essayait d'imiter les modes de vie, et notamment les habitudes alimentaires des européens et des américains. Néanmoins, même à la fin de l'ère Meiji, la consommation de viande était extrêmement rare au sein de la population japonaise. L'utilisation de produits d'élevage n'a en fait pas réellement décollé avant la fin de la guerre du Pacifique, principalement en raison de la politique agricole américaine qui en a limité leur exportation. Enfin, dans les années 1950 et 1960, avec l'adoption généralisée d'un régime alimentaire occidental et une croissance économique explosive qui a donné aux gens un pouvoir d'achat sans précédent, les produits à base de viande et de poisson ont fait leur entrée dans la plupart des maisons et des restaurants.

Au XXIe siècle, le véganisme n'est encore adopté que par une petite minorité de personnes. Selon une étude réalisée en 2014 par le Centre des droits de l'animal, basé au Japon, les végans représentent 4,7 % de la population, tandis que les végétaliens (selon l'Association végétarienne du Japon, également connus sous le nom de végétariens purs) ne sont que 2,7 %. D'autre part, de plus en plus de personnes semblent intéressées par l'adoption de nouvelles habitudes alimentaires, tandis que les mouvements contre l'élevage se répandent lentement et silencieusement dans tout le pays. Une enquête similaire menée en janvier 2023 par Vegewel.com, le premier portail japonais spécialisé dans les aliments d'origine végétale, a donné des résultats similaires, avec un taux de végétariens de 5,9 %.

Cependant, Vegewel introduit une nouvelle catégorie qu'il appelle les "flexitariens" (également connus sous le nom de "semi-végétariens") ou les personnes qui, sans être végétariennes, réduisent consciemment leur consommation d'aliments d'origine animale. Dans la même enquête, à la question *"Réduisez-vous consciemment la quantité d'aliments d'origine animale que vous consommez, tels que la viande et le poisson ?"* 26,1 % des personnes interrogées ont répondu par l'affirmative, soit une augmentation de 3,1 % par rapport à l'enquête précédente (décembre 2021). Plus précisément, en ce qui concerne la fréquence de réduction de la consommation d'aliments d'origine animale, 18,2 % ont répondu tous les jours, 25,9 % une fois tous les trois jours, 32,1 % une fois par semaine et 11,6 % une fois par mois. Il semble donc qu'un régime alimentaire à base de légumes et de plantes se généralise lentement mais sûrement au Japon.

On ne peut parler de végétarisme et de véganisme au Japon sans parler de bouddhisme, une religion qui s'oppose à la mise à mort de tous les êtres vivants. Si la consommation de viande n'est pas explicitement interdite (aucun sutra n'affirme que manger de la viande viole le précepte de non-mise à mort, et il existe également des récits de croyants laïcs demandant à leurs serviteurs d'acheter de la viande pour nourrir le Bouddha) et si le traitement de certaines maladies par un régime à base de viande est explicitement autorisé, il est également vrai que les écritures bouddhistes Mahayana du nord mettent l'accent sur la voie du bodhisattva qui consiste à éviter de manger de la viande en se fondant sur la compassion pour tous les êtres vivants.

Le régime végétarien du Mahayana est à l'origine du *shôjin ryôri,* un type de cuisine bouddhiste qui constitue un repas essentiel pour les moines. Bien que la nourriture à base de plantes soit considérée comme importante dans le cadre de la formation d'un moine, elle a également commencé à être préparée dans les ménages et les restaurants pour les occasions cérémonielles (festivals Obon, etc.). La cuisine *shôjin* interdit expressément deux types d'ingrédients : les aliments d'origine animale tels que la viande, le poisson et les œufs, et les gokun (ail, oignons, ciboulette, oignons verts et rakkyo ou échalote japonaise) parce qu'ils stimulent les *"désirs terrestres"* et ont une forte odeur. Par conséquent, il s'agit de cuisiner et de manger des ingrédients d'origine végétale, tels que des légumes, des haricots et des céréales, préparés de manière créative et sous de multiples formes.

Jusqu'à ce que le concept de manger des légumes crus dans un plat unique, comme une salade, s'impose dans la culture alimentaire chinoise et japonaise, les légumes et les légumineuses devaient être cuits. En effet, l'une des caractéristiques de la cuisine *shôjin* est qu'elle nécessite souvent des préparations longues et laborieuses, telles que l'élimination de l'amertume et l'ébullition des ingrédients dans l'eau. Par exemple, les graines de soja sont très nutritives et contiennent beaucoup de protéines, qui manquent souvent dans les régimes végétariens, c'est pourquoi elles ont été activement incorporées dans la cuisine végétarienne au Japon. Cependant, il est difficile de les manger crues. C'est pourquoi des produits tels que le tôfu, le miso, la sauce soja, le lait de

soja et le *yuba* (peau de tôfu) ont été créés pour améliorer la saveur, conserver les aliments pendant longtemps et éviter l'ennui de manger la même chose tous les jours. Ces techniques culinaires complexes ont été étudiées et développées à l'origine par les habitants des temples et des environs, y compris la cour impériale, où le *shôjin ryôri* était couramment consommé, et ont à leur tour influencé de nombreux chefs et chercheurs, contribuant à élever les normes du domaine culinaire dans son ensemble.

L'arrivée du bouddhisme zen après la période Kamakura a particulièrement contribué au développement de la cuisine végétarienne. Bien que les poissons et les oiseaux aient fait partie de la cuisine japonaise jusqu'à la période Heian (794-1185), ils avaient un goût fade et devaient être préparés à l'aide d'assaisonnements après la cuisson, ce qui laissait de nombreux aspects du processus culinaire sous-développés. En comparaison, la cuisine du bouddhisme zen était végétarienne, mais elle avait un goût prononcé et était assaisonnée de manière à satisfaire à la fois les samouraïs et les gens du peuple qui travaillaient dur et avaient envie d'une nourriture savoureuse. Aujourd'hui encore, la préparation des repas est un élément important de l'entraînement à Eiheiji, l'un des deux principaux temples du bouddhisme zen, dans la préfecture de Fukui. Les assaisonnements et les ustensiles de cuisine, ainsi que les nouvelles techniques culinaires mises au point par les moines, ont été intégrés à la cuisine japonaise. Parallèlement, des ingrédients tels que le tôfu, le konjac et le *hijiki* (une sorte d'algue) ont été introduits en tant qu'ingrédients essentiels de la cuisine végétarienne.

La cuisine *shôjin* met l'accent sur les cinq saveurs (sucré, épicé, acide, amer et salé) et sur les cinq méthodes de cuisson à cru, à l'eau bouillante, au four, à la friture et à la vapeur. Les cinq couleurs sont également importantes et devraient idéalement toutes faire partie d'un repas : par exemple, les haricots rouges, le riz blanc, le blé, les légumes-racines jaunes, les légumes et fruits verts, les champignons et les algues de couleur noire.

La cuisine végétarienne de style Eiheiji a influencé la cuisine *honzen* qui était populaire de la période Muromachi (1336-1573) au début de la période Edo. Au cours de cette dernière période, les restaurants sous-traitaient souvent la nourriture des temples, et la cuisine *shôjin* était particulièrement appréciée des artistes et des hommes de lettres, indépendamment de son lien avec les activités bouddhistes. En outre, on dit que la cuisine *kaiseki* dérive de la cuisine végétarienne. Aujourd'hui, elle est devenue synonyme de haute cuisine luxueuse et coûteuse, mais à l'origine, il s'agissait d'une série de plats simples aux saveurs saisonnières.



Dans la préfecture de Fukui, le temple Eihei a influencé la cuisine honzen.

Aujourd'hui, de nombreux temples accueillent les fidèles et les touristes dans des logements et leur proposent une cuisine végétarienne bouddhiste, leur permettant ainsi de découvrir une partie de la formation bouddhiste. Cette pratique est courante dans les temples des sectes Tendai et Shingon, où le pèlerinage dans les temples est un élément important de la foi. En outre, dans certains temples, il est possible de goûter au *shôjin ryôri* sans avoir à passer la nuit sur place. Dans la région de Tôkyô, deux de ces lieux sont situés à l'ouest de la capitale : Sankô-in à Koganei et Yakuô-in sur le mont Takao.

Un autre type de cuisine bouddhiste végétalienne - moins connu mais tout aussi important - est le *fucha ryôri,* qui est plus fortement influencé par les méthodes de cuisson et les plats chinois, tels que la soupe *kenchin*, les plats mijotés et sautés, et les *dim sum.* Cela peut s'expliquer par le fait que de nombreux Chinois d'outre-mer fréquentaient les temples zen de Nagasaki qui ont été les premiers à adopter ce style de cuisine, et qu'aujourd'hui encore, de nombreux touristes chinois et taïwanais visitent cette ville pendant les vacances d'Obon, au mois d'août. Ces plats ont été introduits pour la première fois au Japon au cours de la période Muromachi et au début de la période Edo. En 1654, INGEN Ryûki, un moine zen chinois, est venu au Japon et a ouvert en 1661 le Manpuku-ji à Uji, dans la préfecture de Kyôto (voir pp. 15-17). Il est devenu le fondateur de la secte Ôbaku. Au début, ces plats étaient surtout appréciés par les nobles de la cour impériale et les samouraïs, mais ils ont fini par se répandre parmi les roturiers. Aujourd'hui encore, le *fucha ryôri* est fortement associé à la secte Ôbaku - la plus petite des trois écoles principales du zen - et c'est à Kyôto, au Manpuku-ji et dans de nombreux restaurants situés autour de ce temple, qu'il est le plus populaire et le plus facile à trouver.

Fucha signifie littéralement *"donner du thé aux masses"* ou *"donner du thé à un groupe de personnes qui assistent à une cérémonie du thé",* et se réfère à un divertissement avec du thé. Après un service commémoratif ou bouddhiste, un groupe de personnes se réunit et partage un repas au cours duquel des légumes de saison, des aliments secs et des haricots (en particulier du soja) sont cuits et dégustés avec du thé vert. A l'époque, la coutume consistant à s'asseoir autour d'une table basse rectangulaire (*chabudai*) et à partager la nourriture dans une grande as-



Benjamin Parks pour Zoom Japon

Le ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche travaille à l'établissement de normes JAS pour la cuisine végétalienne.

siette était considérée comme très inhabituelle et, aujourd'hui encore, elle est relativement peu répandue au Japon.

Sur le plan gustatif, l'une des principales caractéristiques du *fucha ryôri* est l'utilisation abondante de kudzu (plante d'origine d'Asie du Sud-Est utilisée comme complément alimentaire) et d'huile végétale pour lui donner une saveur riche. De nombreux plats sont de style chinois, tels que le *kenchin* (légumes bouillis farcis de pâte de haricots), les légumes assaisonnés frits, les restes de légumes sautés et préparés en sauce kudzu, et les plats d'imitation (plats végétaliens imitant la viande ou le poisson). Le tôfu au sésame, par exemple, est préparé de manière à ressembler à des sashimis de poisson blanc. L'huile de sésame utilisée comme techniques de cuisson chinoise pour les sautés et les fritures se répand aussi au Japon qui n'utilisait historiquement que peu d'huiles et de graisse dans la cuisine.

Bien que la cuisine traditionnelle bouddhiste végétalienne représente une petite partie du régime alimentaire japonais, de plus en plus de personnes reconnaissent que l'élevage au Japon est une source de gaspillage des ressources et pourrait conduire à une crise environnementale. La consommation accrue de produits d'élevage nécessitant l'importation d'aliments pour animaux, par exemple, est l'une des raisons du déclin de l'autosuffisance alimentaire du pays. Le taux d'autosuffisance en aliments pour animaux se maintient à environ 25 % et le taux d'autosuffisance en produits d'élevage est très faible (15 %).

Bien que le marché japonais des substituts de viande soit encore restreint, les autorités et les consommateurs sont de plus en plus sensibles à la nécessité de trouver des alternatives à notre régime alimentaire centré sur la viande. En 2019, par exemple, le ministère de l'Environnement a décerné le prix du ministre de l'Environnement au Meat Free Monday All Japan (MFMAJ), qui promeut le fait de ne pas manger de viande au moins un jour par semaine. En mars 2020, le nouveau plan de base pour l'alimentation, l'agriculture et les zones rurales a annoncé que *"pour répondre aux diverses demandes alimentaires, nous allons promouvoir des solutions qui combinent l'alimentation et les technologies de pointe, telles que la recherche et le développement de viandes alternatives utilisant le soja et d'autres protéines végétales."* En avril de la même année, le ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche a créé le groupe d'étude Food Tech afin de promouvoir le développement technologique par le biais d'une collaboration entre l'industrie, les universités et le gouvernement et de créer de nouveaux marchés.

La stratégie du système alimentaire vert (ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche), approuvée le 12 mai 2021, prévoit la promotion de viandes alternatives. Par la suite, le *Livre blanc sur l'environnement,* le *Livre blanc sur la société fondée sur le recyclage* et le *Livre blanc sur la biodiversité,* approuvés par le cabinet le 8 juin de la même année, mentionnent que la viande est une source importante d'émissions de gaz à effet de serre. Ces documents se fondent sur la déclaration faite en octobre 2020 par le Premier ministre de l'époque, SUGA Yoshihide, concernant l'objectif de *"réduire les émissions de gaz à effet de serre à un niveau pratiquement nul d'ici 2050".*

Le 20 août 2021, l'Agence de la Consommation a annoncé les règles d'étiquetage pour les aliments alternatifs tels que les substituts de viande. Les viandes alternatives, qui sont principalement fabriquées à partir de soja, doivent être étiquetées comme *"fabriquées avec du soja"* ou *"sans viande",* et si des ingrédients d'origine animale sont utilisés, tels que des arômes, une note doit être ajoutée. En décembre de la même année, on a appris que le ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche avait entamé le processus d'établissement de normes JAS (Japanese Agricultural Standards) pour la "viande de soja".

GIANNI SIMONE

RENCONTRE Une résistance encore forte

Pour KATÔ Hiroko qui suit l'évolution des habitudes alimentaires, il reste de nombreux obstacles à franchir.

Dans *Fifty Sounds* (Fitzcarraldo Editions, 2021), mémoire sur son séjour au Japon, la traductrice et écrivaine Polly Barton se souvient du jour où une amie japonaise les a emmenés, elle et son frère, dans un restaurant de *yakiniku* (viande grillée). *"En apprenant que mon frère ne mangeait pas de viande, [mon amie] lui a dit allègrement : "Ne t'inquiète pas, ils ont des saucisses""*. Cette scène surréaliste en dit long sur l'état actuel du véganisme au Japon, en particulier en dehors des grandes villes. Barton vivait à l'époque dans la préfecture de Niigata (voir *Zoom Japon* n°98, mars 2020). Nous nous sommes entretenus des perspectives actuelles du véganisme avec KATÔ Hiroko, une rédactrice indépendante qui suit l'évolution de la culture alimentaire au Japon depuis plus de 20 ans.

Je suppose que vous êtes végétarienne ou végétalienne ?

KATÔ Hiroko : Oui, je le suis. Pour être plus précise, je ne mange pas de viande.

Comment et pourquoi êtes-vous devenu végétarienne ?

K. H. : En 1999, lorsque je suis devenue pigiste, je voulais travailler aux Etats-Unis, et la société qui m'a acceptée dans son programme était une organisation à but non lucratif appelée Vegetarian Resource Group. Je n'avais jamais été végétarienne ou végétalienne auparavant, mais comme je travaillais pour eux, je me suis dit que j'allais essayer. J'y suis restée environ six mois et, pendant cette période, j'ai commencé à penser que le véganisme était une très bonne option pour moi. C'est ainsi que j'ai commencé.

Et votre famille ?

K. H. : Non, il n'y a que moi *(rires)*. Lorsque je leur prépare un plat de viande, je prépare quelque chose de différent pour moi. C'est un mode de vie difficile, surtout si vous vivez avec votre famille ou d'autres personnes. Un bon compromis pour ceux qui envisagent d'adopter un régime végétarien serait de commencer par le "lundi sans viande", une pratique popularisée par Paul McCartney. En d'autres termes, vous devenez végétarien pour un seul jour de la semaine.

Parfois, la différence entre végétarien et végétalien varie en fonction du pays. Qu'en est-il du Japon ?

K. H. : Je pense que le Japon a un problème avec le poisson. Il existe de nombreuses définitions du végétarisme. Par exemple, l'Union végétarienne internationale définit un végétarien comme une personne qui ne mange ni viande ni poisson. Parmi les végétariens, certains mangent des œufs et/ou des produits laitiers, mais au Japon, il y a aussi des gens qui mangent du poisson - ce qu'on appelle les pesco-végétariens. Plus étrange encore, certaines personnes mangent du poulet, mais je ne pense pas qu'on puisse les qualifier de végétariens. C'est la principale différence entre le Japon et les pays occidentaux.

Au Japon, le *katsuo dashi* (bouillon à base de bonite) est souvent utilisé pour rehausser les saveurs et ajouter un goût *umami* distinct aux soupes. C'est un élément essentiel de la cuisine traditionnelle et il est très difficile de l'éviter.

Le Japon se distingue également des autres pays par le fait que la nourriture végétalienne est de plus en plus à la mode, mais plutôt que de devenir végétarien pour des raisons idéologiques, de nombreuses personnes adoptent le végétarisme parce qu'elles veulent perdre du poids ou parce que c'est bon pour leur régime alimentaire. Je pense qu'il y a probablement beaucoup de gens, surtout parmi les jeunes, qui s'intéressent au véganisme parce que c'est à la mode. Je crains que beaucoup d'entre eux ne comprennent pas que le véganisme n'est pas seulement un régime alimentaire, mais un mode de vie qui découle de l'idée que les animaux ne devraient pas être exploités pour la consommation humaine.

Les sucreries en sont un autre exemple. Aujourd'hui, certains fabricants utilisent l'expression *"non coupable et végétalien"* comme slogan publicitaire, mais je pense que lorsqu'ils disent végétalien, ils veulent probablement dire à base de plantes.

Il doit être difficile de vivre une vie végétalienne ou végétarienne au Japon.

K. H. : Oui, c'est très difficile. Au Japon, vous devez avoir une forte motivation pour changer votre mode de vie en devenant végétalien ou végétarien et être conscient que vous allez semer la confusion parmi les gens qui vous entourent. Lorsque je suis allée aux Etats-Unis il y a plus de 20 ans, il y avait non seulement des restaurants végétariens et végétaliens, mais même la plupart des restaurants traditionnels proposaient des options végétariennes et végétaliennes. Il y avait toujours un ou deux plats au menu autres que les salades. Au Japon, nous n'en sommes pas encore là. Par exemple, si vous allez dans un restaurant de *râmen* (voir *Zoom Japon* n°26, décembre 2012) avec vos amis, il se peut qu'il n'y ait rien de végétarien au menu. A Tôkyô bien sûr, il y a plus de chances de trouver, mais dans les plus petites villes et les zones rurales, c'est difficile.

Qu'en est-il à Ôsaka ?

K. H. : Je suis allée à Ôsaka à peu près au moment où le coronavirus a commencé, donc l'expérience remonte à un certain temps, mais ce n'était pas aussi bien qu'à Tôkyô. Par exemple, à l'intérieur de la gare de Tôkyô, il y a deux restaurants qui servent des *râmen* végétaliens, ainsi qu'un magasin qui vend des bentô végétaliens. Si vous cherchez autour de la gare de Tôkyô, ou même dans d'autres quartiers de la ville, vous trouverez un peu plus d'options végétariennes et végétaliennes, mais à Ôsaka, il y a encore très peu de possibilités. A la gare d'Ôsaka, il y a maintenant Soup Stock ou une autre chaîne où l'on peut trouver des plats qui ne contiennent pas de produits d'origine animale. Je ne sais pas ce qu'il adviendra de l'exposition universelle de 2025, mais il est possible que le grand nombre de personnes venant de l'étranger incite à augmenter le nombre de restaurants végétariens dans la ville. Les Jeux olympiques de Tôkyô, par exemple, ont largement contribué à l'augmentation du nombre de restaurants végétaliens. Personnellement, je n'étais pas favorable aux Jeux olympiques, mais en termes de popularisation du végétarisme et du véganisme, je pense que l'événement a joué un rôle important. Sans les Jeux, je ne pense pas que les choses auraient évolué aussi rapidement. Ils ont notamment conduit à la création d'un groupe d'étude des membres du Parlement qui a eu l'idée de créer un label JAS végétarien/végétalien (les normes agricoles japonaises sont une norme nationale établie par le ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche et sont la preuve d'une qualité et d'une fiabilité élevées).

Les médias jouent un rôle important dans la diffusion des nouvelles tendances. Quelle est leur relation avec le véganisme ? Si vous regardez les programmes de la télévision japonaise, vous constaterez qu'il y a beaucoup d'émissions consacrées à la nourriture et à la cuisine, mais qu'il n'y a pratiquement pas d'émissions sur la cuisine végétarienne et végétalienne.

K. H. : A ce propos, l'autre jour, j'ai eu la chance de participer à une émission télévisée sur les substituts alimentaires (fausse viande,



Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

KATÔ Hiroko suit de près l'évolution des habitudes alimentaires au Japon, en particulier le rapport au véganisme.

faux fruits de mer et faux œufs). A l'époque, la société de production était très préoccupée par les bouchers, les producteurs de lait, les éleveurs de bétail et les autres personnes impliquées dans l'industrie. C'est pourquoi on m'a demandé de ne rien dire qui puisse ressembler à une critique. D'un côté, ils avaient probablement peur des plaintes. Mais j'ai aussi eu l'impression que les médias n'étaient pas encore sensibilisés aux problèmes causés par la consommation de viande, tels que la crise climatique et les questions liées aux droits des animaux.
Aux Etats-Unis, par exemple, lorsque je lis des articles dans le *New York Times,* je constate souvent que les journalistes qui traitent de ces sujets sont eux-mêmes végétariens ou végétaliens. Toutefois, au Japon, pour autant que je sache, aucun journaliste ou présentateur de journaux télévisés n'est végétalien. C'est pourquoi les médias en sont encore au stade des essais : lorsqu'ils traitent de la fausse viande, leur position générale est quelque chose comme *"essayons et voyons ce que cela donne".*

Mangez-vous de la fausse viande ?
K. H. : Parfois. Aujourd'hui, on trouve beaucoup de produits à base de fausse viande dans les supermarchés, mais leur goût est incertain. Certains sont très bons.

Quels sont les principaux obstacles à la popularisation du véganisme au Japon ?
K. H. : Je pense que le plus grand obstacle est le préjugé. Trop de gens croient encore que manger de la viande permet de se sentir mieux, ou que les enfants ont besoin de lait. Lorsque les Japonais pensent à la gastronomie, ils pensent immanquablement à la viande ou au poisson. Les légumes ne sont considérés que comme des accompagnements, ce qui est ironique si l'on considère notre longue tradition de cuisine *shôjin* (voir pp. 4-7).
Si l'on examine notre riche culture alimentaire, on constate que le riz, les légumes et les différentes sortes de champignons sont excellents, et qu'ils recèlent de nombreux délices. Cependant, lorsque nous parlons de véganisme, nous en sommes encore à montrer des ragoûts à base de fausse viande. Nous n'avons toujours pas reconnu le fait que les légumes seuls sont délicieux et nutritifs ; que les légumes seuls sont suffisants pour un régime alimentaire bon et équilibré.
Ce type de conformisme alimentaire commence dès le plus jeune âge. Dans les écoles primaires, par exemple, on attend de chaque enfant qu'il mange la même chose. Ils peuvent faire une exception si vous souffrez d'allergies ou d'une maladie grave et que manger un aliment particulier vous mettrait en danger, mais si vous dites que votre enfant est végétarien, ils vous demanderont d'apporter votre propre repas. Pour eux, il s'agit simplement d'une question de goûts et de dégoûts. En d'autres termes, vous êtes individualiste.
C'est pourquoi je dis qu'à moins d'un changement de mentalité sur ce qu'il est bon de manger, je pense que les végétariens et les végétaliens continueront à être minoritaires. Je crois également que pour que les Japonais changent radicalement de mentalité, il faut que quelque chose d'important vienne de l'extérieur. Les Jeux olympiques, comme je l'ai dit, ont eu une grande influence. Ensuite, il y a le tourisme. Je pense qu'en interagissant avec des personnes d'autres pays, davantage de Japonais se rendront compte que la nourriture est une chose si importante qu'elle transcende les régimes alimentaires.

Pendant de nombreuses années, les végétaliens et les végétariens étrangers ont évité de se rendre au Japon parce qu'il était difficile de trouver des restaurants et des magasins qui répondaient à leurs besoins. La situation a-t-elle changé ?
K. H. : Il y a indéniablement plus de possibilités qu'auparavant. Cependant, elles ne sont pas disponibles partout et il est toujours nécessaire de faire des recherches à l'avance. Dans les villes situées en dehors de Tôkyô, en particulier, les


Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

D'après Katô Hiroko, de nombreux efforts sont encore nécessaires pour mieux informer les Japonais.

végétariens et les végétaliens sont encore mal compris. Si vous êtes un voyageur non végétarien/végétalien, vous pouvez généralement vous promener en ville et trouver quelque chose à manger, mais si vous êtes végétarien, c'est beaucoup plus difficile. Par ailleurs, il ne s'agit peut-être pas d'une particularité japonaise, mais lorsque vous entrez dans une supérette ou un supermarché et que vous vérifiez sur l'étiquette s'il y a des produits d'origine animale, tout est évidemment écrit en *kanji* (caractères chinois). Je ne sais pas si les logiciels de traduction automatique fonctionnent bien, mais c'est peut-être un moyen de résoudre le problème, du moins en partie. Par ailleurs, des produits portant des indications végétariennes et végétaliennes commencent à apparaître petit à petit, mais si vous voulez acheter une boule de riz avec des *umeboshi* (prunes salées, voir *Zoom Japon* n°54, octobre 2015), vous ne saurez pas si ces *umeboshi* sont vraiment végétariens si vous ne savez pas lire le japonais. Il y a peut-être du bouillon de bonite dedans. Si vous êtes végétarien ou végétalien et que vous vous souciez vraiment des détails, ce sera difficile. Au Japon, lorsqu'il s'agit d'ingrédients, d'assaisonnements et de stocks en magasin, il est encore permis d'afficher des informations vagues.

Bien que le mode de vie végétarien devienne peu à peu plus populaire au Japon, certaines personnes y sont encore opposées. Certains pensent encore que le régime végétarien n'est pas très bon pour l'organisme. Qu'en pensez-vous ?

K. H. : Dans le monde de la nutrition japonaise, l'alimentation végétarienne n'est pas largement soutenue. Lorsqu'il s'agit de savoir si un régime végétarien est sain ou non, il semble que les gens choisissent souvent un seul cas et l'utilisent pour prouver que le végétalisme n'est pas bon. En réalité, d'un point de vue scientifique, un menu végétarien est considéré comme bon pour l'organisme à condition de suivre un régime alimentaire équilibré. On dit également qu'un régime végétarien ne peut pas fournir suffisamment de vitamine B12. Cependant, vous pouvez facilement l'obtenir à partir d'autres sources fiables telles que les compléments alimentaires.

Depuis quelque temps, vous rédigez des rapports sur l'équipe du projet d'établissement de la JAS pour les aliments convenant aux végétariens et aux végétaliens. Pensez-vous que ce projet, organisé par le ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche, aura un effet positif à long terme sur le végétarisme au Japon ?

K. H. : Commençons par quelques informations de base. Selon la société internationale d'études de marché IMARC Group, la taille du marché mondial des aliments végétariens et végétaliens a atteint 17 milliards de dollars en 2020 et devrait croître de 11,4 % entre 2021 et 2026. Par ailleurs, il est arrivé que des entreprises ne connaissant pas la culture végétarienne apposent leurs propres étiquettes sur leurs produits, ce qui soulève la question de savoir comment choisir des aliments végétariens et végétaliens fiables. Pour éviter cette confusion, des marques de certification végétarienne et végétalienne ont été créées, comme la certification de la British Vegan Society.

Même au Japon, de plus en plus d'entreprises se développent actuellement sur le marché végétarien, et le gouvernement a ressenti le besoin de réglementer l'industrie et de mettre en place des règles de sécurité.

Quant à savoir si le projet que vous avez mentionné est un avantage ou un inconvénient, je pense qu'il s'agit clairement d'un avantage. L'une des raisons en est, comme je l'ai mentionné précédemment, qu'il est actuellement difficile de déterminer si un produit est végétarien au Japon. La mise en place d'un label faciliterait la lecture et permettrait de savoir d'un seul coup d'œil si un produit est végétarien ou végétalien. De tels labels étaient déjà utilisés par des entreprises privées avant même la création de la marque JAS. Je pense qu'ils ont été créés avec de bonnes intentions, mais comme le nombre de personnes vivant un mode de vie végétarien/végétalien a augmenté, les entreprises ont commencé à ajouter ces labels de leur propre chef, et des entreprises peu scrupuleuses en ont fait usage de la mauvaise manière. C'est pourquoi il est très important aujourd'hui de mettre en place un label JAS végétarien/végétalien fiable. D'un autre côté, l'ensemble du processus d'obtention du label JAS, d'impression et d'utilisation des nouvelles étiquettes peut être coûteux et prendre du temps, et je ne sais donc pas dans quelle mesure les entreprises sont incitées à adhérer au programme. Toutefois, il ne fait aucun doute qu'il s'agira d'une mesure positive à long terme, et il semble que le gouvernement veuille rendre la marque JAS utilisable lors de l'exportation de produits japonais à l'étranger.

Propos recueillis par G. S.



AVANT-PREMIÈRES SOLIDAIRES
★LE 19 NOVEMBRE★



1 euro par entrée sera reversé pour la préservation des espèces animales au WWF

ART HOUSE FILMS
PRÉSENTE

mon premier festival
SÉLECTION OFFICIELLE

LE GRAND MAGASIN
[AU BONHEUR DES ANIMAUX]

UN FILM DE
YOSHIMI ITAZU

Paris MÔMES

CitizenKid

ALLOCINÉ Kids

★SORTIE NATIONALE LE 6 DÉCEMBRE★

TENDANCE Mission accomplie pour Noda

A la tête du restaurant étoilé Faro, NODA Kôtarô a pris conscience de la nécessité de se nourrir autrement.

Avec la fin de la crise sanitaire, l'industrie de la restauration, qui a longtemps été paralysée, reprend du poil de la bête et quelques chefs émergent pour porter la cuisine à un tout autre niveau. Le chef NODA Kôtarô, du restaurant italien Faro à Tôkyô, est l'un des chefs de file de cette nouvelle tendance. Situé à l'intérieur du bâtiment Shiseidô à Ginza, Faro est initialement un restaurant de luxe ouvert en 2001. Cependant, lorsque NODA arrive en 2018, il le réinvente pour en faire un espace complètement différent - un lieu proposant une cuisine raffinée à des prix relativement accessibles tout en y proposant une cuisine italienne revisitée.

Né à Imabari en 1974, dans la préfecture d'Ehime, sur l'île de Shikoku, NODA travaille à temps partiel dans un *izakaya* (bar japonais) pendant ses études universitaires, ce qui l'amene à devenir chef cuisinier. *"Je n'avais pas beaucoup d'argent et je devais travailler pour payer mes études"*, explique-t-il. *"Travailler dans un restaurant était un choix naturel, car je pouvais manger gratuitement et économiser de l'argent. Cependant, il y avait un chef très strict et exigeant dans l'établissement où je bossais"*, se souvient-il. *"Et comme j'avais l'esprit de compétition, je voulais qu'il soit satisfait de mon travail et qu'il me prenne comme apprenti, mais il a catégoriquement refusé. Il était le chef d'un* izakaya *et excellait dans la cuisine française. A l'époque, il y avait un fossé énorme entre mon approche tiède et son professionnalisme, et nous nous disputions tous les jours. Mais même si je n'ai pas pu travailler avec lui, avant même d'avoir terminé l'université, j'ai décidé que je voulais devenir chef. J'ai donc continué à chercher des restaurants qui m'intéressaient et, après avoir obtenu mon diplôme, j'ai commencé ma carrière de cuisinier"*.

Il entreprend ensuite un voyage gastronomique en France, en Angleterre, en Espagne et s'est installé en Italie en 1999, à l'âge de 25 ans. Il travaille dans des restaurants à Rome et à Florence et, en 2011, il obtient sa première étoile Michelin alors qu'il était chef à l'Enoteca la Torre à Viterbo. Après avoir travaillé au Danemark, il ouvre en 2014 son premier restaurant, le Bistro 64, à Rome. En 2017, il décroche sa deuxième étoile Michelin et son nom se retrouve soudain sur toutes les lèvres. En 2018, il se voit proposer le poste de chef exécutif du Faro à Ginza et commence une vie faite d'allers-retours entre l'Italie et le Japon. En 2021, le Faro reçoit une étoile Michelin.

Si Faro propose d'excellents plats de viande et de fruits de mer, ce qui le distingue des autres restaurants similaires, c'est son offre végétalienne, encore rare dans la haute cuisine japonaise. Les menus végétaliens se sont imposés en Europe et aux Etats-Unis comme une norme éthique qui transcende les préférences alimentaires, mais dans l'Archipel, il n'y a pas encore beaucoup de grands restaurants qui les intègrent dans leurs menus.

La clientèle de Ginza est réputée pour avoir des goûts plutôt conservateurs, et la marque Shiseidô, établie de longue date, s'efforce de préserver une certaine forme de raffinement traditionnel japonais. Cependant, la qualité des plats végétaliens de NODA a fini par séduire l'ancienne clientèle du Faro tout en attirant de nouveaux adeptes. L'un des plats emblématiques de NODA est son risotto noir enrobé de poudre d'olives noires. Il est préparé avec des haricots noirs de la préfecture d'Ishikawa, des haricots marrons de Hokkaidô et des haricots rouges appelés Kita Rosso. La clé de la saveur de ce plat est le Jûgoya Miso, qui est fabriqué à partir de *kôji* noir (une sorte de moisissure également utilisée pour fabriquer le saké, le *shôchû* (alcool distillé), la sauce soja et le miso). La texture est encore granuleuse, mais l'intérieur est crémeux, ce qui en fait un plat italien fortement lié à la tradition japonaise.

Le risotto aux courgettes est un autre hors-d'œuvre qui mérite d'être goûté. Ce risotto vert à la courgette et à la menthe utilise comme ingrédient secret du miso de soja rouge fait maison. Le risotto chaud fraîchement préparé est garni d'un disque congelé de purée de courgettes d'un beau jaune. En d'autres termes, il s'agit d'un sorbet à la courgette qui, au contact du risotto chaud, fond et se déguste comme une sauce.

Les spaghettis de pommes de terre sont un plat très apprécié au Faro. Il s'agit d'une version végétalienne des célèbres pâtes d'Enrico Crippa, un chef italien trois étoiles. Ce plat ingénieux est obtenu en coupant des pommes de terre en fines lamelles pour les faire ressembler à des spaghettis et comporte à l'origine une sauce à base d'anchois et de beurre. Toutefois, NODA a supprimé tous les ingrédients d'origine animale et a créé de cette recette légèrement sucrée et légère avec des ingrédients d'origine végétale, des épices et des herbes. La texture croquante rappelle incontestablement les pâtes et, surtout, la sauce crémeuse se marie parfaitement avec les pommes de terre. Les non-végétaliens se demanderont probablement comment NODA parvient à créer une saveur aussi forte même sans utiliser des produits d'origine animale.

Le mille-feuille de riz et de paprika est un autre plat qui surprend tout le monde. Le riz italien carnaroli, généralement utilisé pour faire du risotto, est transformé en frites qui sont ensuite empilées les unes sur les autres pour créer un mille-feuille, puis il est ensuite recouvert d'une sauce au paprika rouge et jaune et d'huile de romarin vert, le tout rehaussé de poudre de paprika fumé. Le paprika parfumé rappelle la Calabre, dans le sud de l'Italie, tandis que les chips de riz croustillantes ont un goût d'Italie du Nord.

Bien entendu, NODA n'est pas le seul à créer de nouvelles combinaisons passionnantes. Son équipe comprend le chef pâtissier KATÔ Mineko qui, comme NODA, a passé beaucoup de temps dans de célèbres restaurants italiens, dont l'Osteria Francescana. Son gâteau le plus célèbre est le petit four, une magnifique tarte garnie d'herbes italiennes et de plus de 20 types de fleurs comestibles : comme un petit jardin d'herbes qui fleurit sur la table. La recette originale exige une crème à base de mascarpone maison et de sirop d'érable, mais cette fois-ci, l'équipe de Katô fait bouillir du riz pour préparer la crème, et la combinaison de la pâte à tarte aux noix, du riz cuit, de la crème au lait de soja et du sirop d'érable est tout à fait impressionnante.

"L'approche italienne de la cuisine est très simple et facile à comprendre", souligne NODA Kôtarô. *"Les ingrédients sont essentiels, et vous choisissez des ingrédients produits localement en fonction de chaque saison. Cette même approche peut être facilement appliquée au Japon. Quand on y pense, Tôkyô a tout ce qu'il faut. L'un des grands avantages de la capitale est qu'il est possible d'utiliser au bon moment des ingrédients de qualité provenant de différentes régions du Japon, de sorte que la première chose à faire est de trouver les bons ingrédients, plus que la cuisine elle-même. Tout dépend de ce que vous choisissez et de la manière dont vous le faites. De même, lorsque j'ai constitué mon équipe de collaborateurs au Faro, nous avons fait beaucoup de recherches avant d'ouvrir le restaurant. J'ai demandé à chacun de se renseigner sur les traditions de sa ville natale et sur les ingrédients de sa région"*.

La durabilité est l'une des questions qui lui tiennent le plus à cœur. *"Dans les restaurants haut de gamme où j'ai travaillé et dans les célèbres restaurants gastronomiques d'Europe du Nord que j'ai visités pour ma formation, la quantité de nourriture gaspillée dans les cuisines était stupéfiante"*, explique-t-il. *"Cela a été un choc à*


Benjamin Parks pour Zoom Japon

Très sensible à la question du gaspillage, Noda Kôtarô se mobilise aussi pour réaliser une cuisine prenant en compte ce facteur.

l'époque. C'est typique de l'ensemble du secteur. Aujourd'hui encore, je ne pense pas que la situation se soit améliorée. Le fait est qu'il importe peu qu'un plat soit délicieux ou non, il s'agit simplement d'impressionner les gens, et pour obtenir cet effet, ils n'utilisent que la quantité de brocoli qui fonctionne, la meilleure partie, et jettent les autres parties, même si elles sont tout à fait comestibles", explique-t-il. *"Je suis donc retourné à Rome, j'ai ouvert un restaurant et j'ai commencé à utiliser les parties que tout le monde jetait, car je pensais qu'il serait possible d'utiliser les "mauvaises" parties pour servir un plat à environ un tiers du prix. Plus j'y réfléchissais, plus j'étais convaincu qu'une autre façon de cuisiner était possible. Compte tenu des problèmes alimentaires auxquels le monde est confronté, je me suis demandé comment je pouvais faire passer ce message à travers ma cuisine."*

"Auparavant, je voulais préparer les plats les plus délicieux et être meilleur que n'importe qui d'autre. Cependant, comme je suis dans ce monde depuis longtemps, j'ai commencé à réfléchir sérieusement à ce que je pouvais faire pour éviter de gaspiller de la nourriture. Lorsque j'ai eu l'occasion de travailler dans les cuisines de restaurants primés et que j'en ai appris davantage sur ce qui se passe en coulisses, ma passion est devenue de plus en plus forte et j'ai finalement décidé de faire quelque chose à ce sujet. Il est évident que l'objectif premier d'un restaurant est de servir des plats délicieux et de faire passer un moment inoubliable à ses clients, mais si nous nous contentons d'en faire une activité commerciale, la terre manquera de nourriture dans un avenir pas si lointain. La façon dont je procède me permet d'obtenir la même qualité, mais elle est moins chère à produire et plus respectueuse de l'environnement. En fin de compte, nous devons changer l'idée de ce qu'est le luxe", ajoute-t-il. La paternité a également joué un rôle important dans sa prise de conscience. *"J'ai deux jeunes enfants et je pense que leur présence dans ma vie m'a donné une nouvelle perspective sur mon travail. Il est naturel que les parents veuillent donner à leurs enfants une nourriture bonne et savoureuse. Toutefois, compte tenu de l'état actuel de l'environnement mondial, il est peut-être encore plus urgent que nous réalisions que nous ne pouvons pas permettre à nos enfants de vivre dans un monde où ils risquent de manquer de nourriture"*, concède-t-il.

Noda Kôtarô travaillait la cuisine italienne traditionnelle depuis un certain temps, mais ce n'est que lorsqu'il est devenu indépendant et qu'il a ouvert son propre néo-bistrot qu'il a réalisé qu'il avait enfin trouvé sa véritable mission. Il plaça la prévention du gaspillage alimentaire la poursuite d'une cuisine durable au cœur de ses objectifs. Dès qu'il ouvrit son restaurant à Rome, le Bistro 64, il reçut une étoile Michelin, ce qui lui a valu l'honneur peu conventionnel d'être *"l'étoile la moins chère d'Italie"*. Cependant, il devint vite évident qu'il serait difficile de satisfaire tout le monde. *"Depuis 2016 environ, le nombre de clients américains a considérablement augmenté. Cela a entraîné une augmentation des commandes pour les personnes souffrant d'allergies et des demandes pour les végétaliens. Ces personnes ne l'ont pas mentionné lors de la confirmation de leur réservation. Ils se sont simplement présentés au restaurant et, au moment de passer commande, ils ont informé les serveurs qu'ils étaient végétaliens. C'est parce qu'il y a tellement d'options végétariennes aux Etats-Unis que les clients n'ont pas besoin d'en informer le restaurant à l'avance"*, rappelle-t-il.

Alors qu'il s'efforçait d'improviser des plats adaptés aux végétaliens pour ses clients, le chef a peu à peu ouvert les yeux sur les possibilités du végétalisme. *"Au début, j'ai fait ce que j'ai pu pour satisfaire ces clients, mais cela ne me passionnait pas vraiment. Je m'en voulais presque de devoir cuisiner ces plats parce que j'avais envie de faire autre chose. Un jour, un de mes apprentis italiens qui travaillait comme chef dans un autre restaurant m'a invité chez lui pour essayer quelques plats végétaliens. J'ai décliné son invitation parce que je*


Benjamin Parks pour Zoom Japon

Grâce à son enthousiasme, le chef du Faro a réussi à gagner la confiance de la clientèle japonaise.

ne voyais pas pourquoi je devrais manger quelque chose qui ne m'intéressait pas du tout. Il m'a donc apporté un de ses plats et je l'ai trouvé si incroyablement bon que ma passion pour la cuisine végétalienne est née à ce moment-là. J'ai compris que c'était moi le problème, parce que j'avais ce blocage mental face à l'alimentation à base de plantes", raconte-t-il. *"Il faut beaucoup d'efforts, de temps et d'argent pour amener de la viande et des fruits de mer de haute qualité sur la table des convives, et nous savons que ce cycle finira par causer d'importants dommages à l'environnement. C'est déjà un gros problème aujourd'hui, car un tiers des émissions de méthane causées par l'homme proviennent du bétail. Il m'est apparu clairement que le véganisme pouvait contribuer à résoudre ces problèmes. J'ai également compris que si la demande de nourriture végétalienne augmentait en Italie, je pourrais peut-être me faire une place en tant que chef japonais de cuisine italienne",* assure-t-il aujourd'hui.

En 2017, Shiseidô a voulu prendre un nouveau départ avec le Faro et a demandé à NODA Kôtarô d'en être le chef exécutif. *"J'ai d'abord hésité",* se souvient-il, *"mais j'ai fini par accepter le poste parce que j'y voyais l'occasion d'essayer de nouvelles choses, parmi lesquelles la cuisine végétalienne. En fait, j'ai toujours voulu faire de la cuisine à base de plantes, mais au début, il était difficile de leur faire comprendre ma philosophie. Finalement, lorsque nous avons ouvert, nous avons décidé de proposer à la fois une cuisine végétalienne et une cuisine traditionnelle, en ne servant qu'un menu végétalien au déjeuner et que des plats à base de viande et de fruits de mer au dîner."*

Le fait de ne servir qu'un déjeuner végétalien a constitué un changement radical par rapport au passé et n'a pas plu à tout le monde. De nombreux habitués du Faro ont été déconcertés par le menu végétalien, et certains sont partis en colère après avoir appris qu'ils ne pouvaient pas choisir de viande ou de fruits de mer pour leur plat principal. Cependant, le nouveau chef n'a pas baissé les bras et les gens ont commencé à s'en rendre compte. L'indice de fréquentation du Faro a grimpé en flèche et a commencé à attirer une clientèle différente, composée de jeunes gourmets et de chefs curieux. Dans le même temps, le nombre de demandes d'interview a augmenté de façon spectaculaire à partir de 2020.

"Avant la pandémie, environ 30 % de nos clients commandaient notre menu végétalien et la plupart d'entre eux venaient de l'étranger", explique NODA Kôtarô. *"Il y a pas mal de végétaliens et de végétariens parmi les touristes. Ils ne trouvent pas de plats végétaliens dans les hôtels où ils séjournent et sont envoyés ici. En octobre 2020, à l'approche des Jeux olympiques, la tendance a soudainement changé et de plus en plus de Japonais ont commencé à venir nous voir pour goûter nos plats végétaliens, si bien que nous faisons désormais du 50-50. Aujourd'hui, nos clients réagissent très différemment. Ils sont agréablement surpris et n'arrivent pas à croire qu'ils ne mangent que des plats à base de plantes. Je suis sûr qu'il y a parmi eux des gens qui ne savent même pas ce qu'est le véganisme, si bien que le Faro est devenu une sorte de point d'entrée dans la cuisine végan. Les gens choisissent cet endroit parce qu'ils entendent dire que c'est bon et, ce faisant, ils découvrent un nouveau mode d'alimentation. Aujourd'hui, nous semblons être populaires auprès des Indiens fortunés. De nombreux Indiens sont végétariens pour des raisons religieuses et, lorsqu'ils viennent au Japon, ils ne trouvent pas d'endroit où manger. C'est du bouche à oreille. Je dirais qu'à l'avenir, nous avons la possibilité de servir exclusivement de la nourriture végétalienne au Faro",* souligne-t-il. En 2012, le restaurant de renommée mondiale Eleven Madison Park a opté pour un menu entièrement végétal (et non végétalien, car les clients peuvent toujours prendre du lait et du miel pour le café et le thé). Ce restaurant new-yorkais trois étoiles, considéré comme l'un des meilleurs au monde, a fait des vagues dans le monde de la haute cuisine lorsqu'il a annoncé que son tout nouveau menu serait entièrement dépourvu de viande.

"Tout le monde était curieux de voir comment les clients réagiraient", explique le chef du Faro, *"et surtout de savoir s'ils seraient en mesure de conserver leurs trois étoiles avec des produits à base de plantes. Lorsqu'un poids lourd comme Eleven Madison Park prend une décision aussi audacieuse, cela peut devenir un véritable phénomène de société. Bien sûr, il y a aussi beaucoup d'attentes, beaucoup de pression pour créer quelque chose d'extraordinairement haut de gamme tout en servant des plats à base de plantes."*

"Je pense que cela ne peut se produire qu'en Amérique, et à New York en particulier, parce que de nombreux végétaliens et végétariens y vivent et qu'il y a un besoin constant de produits végétaliens. J'ai l'impression que c'est encore un peu un défi pour un restaurant trois étoiles dans une autre ville de faire un tel changement. Mais le moment est probablement venu", assure NODA Kôtarô.

Selon lui, le végétalisme devient de plus en plus populaire et répandu au Japon en raison de sa tradition culinaire. *"Après tout, le Japon a le* shôjin ryôri *(voir pp. 4-7)",* explique-t-il. *"La diffusion du véganisme repose donc sur des bases solides. L'acceptation signifie que l'alimentation végétalienne deviendra l'un des nombreux choix alimentaires, quels que soient les modes de vie et les croyances des gens. En d'autres termes, il n'est pas nécessaire de devenir végétalien pour apprécier la nourriture végétalienne. A cet égard, je suis très reconnaissant aux chefs qui mangent aussi de la viande et du poisson de travailler sur des plats à base de plantes. Je pense que c'est précisément parce que nous connaissons les délices de la viande et du poisson que nous nous efforçons de créer des plats végétaliens encore plus amusants et délicieux",* ajoute-t-il.

Le chef du Faro vient de publier *Vegan Gastronomy,* un livre bilingue (japonais/anglais, voir *Zoom Japon* n°130, mai 2023) dans lequel il a compilé les recettes de ses plats les plus célèbres. Le livre présente 11 méthodes de menus végétaliens et des plats basés sur ces méthodes, ainsi que neuf plats basés sur les saisons et des thèmes. NODA Kôtarô présente plus de 130 éléments gastronomiques et créatifs, dont des assaisonnements maison utiles et les recettes d'un fromage végétalien maison, de boissons non alcoolisées et de desserts.

GIANNI SIMONE

TRADITION A l'origine de la cuisine *fucha*

Fondé par le moine Ingen Ryûki, le Manpuku-ji est une destination incontournable pour les végans.


Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

Shunkan est un plat qui utilise des légumes de saison mijotés et des aliments séchés.

Pour le visiteur qui se rendrait dans la région du Kansai, un détour par Uji, une ville idéalement située entre Kyôto et Nara, s'impose. Pour son fameux thé ? L'appellation "thé d'Uji" désigne en fait des feuilles récoltées dans les préfectures de Nara, Kyôto et Mie et il n'y a pratiquement pas de champs de thés dans la ville même d'Uji. Pour le célèbre temple Byôdô-in qui figure sur les pièces de dix yens ? La rénovation de l'auguste bâtiment il y a quelques années a trop forcé sur la peinture vermillon et les brochettes de cars de touristes qui encombrent ses parkings tout au long de l'année ont de quoi décourager les plus enthousiastes des amateurs de l'époque Heian (794-1185).

Uji abrite en fait un autre trésor, le magnifique Manpuku, temple principal et monastère de la secte bouddhiste zen Ôbaku qui, chose rare au Japon, n'a pratiquement pas été modifié depuis l'époque de sa construction en 1661. C'est un remarquable complexe de bâtiments construits sur le mont Ôbaku en teck de Sumatra dans le style architectural chinois de la dynastie des Ming. La disposition des bâtisses, qui sont pour la plupart classées, suit également l'ordonnancement architectural chinois et représente une image de dragon.

Le temple a été fondé par le moine chinois Yinyuan Longqi, Ingen Ryûki en japonais, figure clé du bouddhisme zen chinois et prêtre de haut rang de la secte zen Rinzai dans la province chinoise du Fujian. Il s'était rendu au Japon pour diffuser son enseignement et on lui offrit un terrain à Uji pour construire son temple. Sur ce terrain poussaient de nombreux *ôbaku*, des *phellodendron amurense*, un arbe reconnu pour ses propriétés médicales et donc bienvenu aux abords d'un monastère. Il soigne les maladies abdominales. Il permet aussi de teindre papiers et textiles en jaune.

La secte Ôbaku, et les nouvelles connaissances importées de Chine par Ingen, ont eu une influence importante sur de nombreux aspects de la culture japonaise, notamment la calligraphie, la peinture, l'architecture, l'édition, la médecine, l'art du thé *sencha* et la tradition culinaire. Car au-delà de son architecture unique, le temple Manpuku est également le lieu d'origine de la délicieuse cuisine végétarienne *fucha ryôri* (voir pp. 4-7).

Pour beaucoup, au Japon et ailleurs, la cuisine *shôjin* (qui signifie cuisine de dévotion dans laquelle on poursuit la voie pure du Bouddha) est synonyme de nourriture des temples bouddhistes du pays. Cette cuisine végétarienne, introduite de Chine au XIIe siècle pendant la période de Kamakura (1185-1333), est connue pour sa simplicité et sa retenue, elle s'est développée principalement au sein de l'école Rinzai du bouddhisme zen. Dans les temples Rinzai, la préparation de la nourriture est une sorte de discipline religieuse et pendant le repas, pour lequel chaque moine apporte ses propres ustensiles, il faut s'asseoir formellement, ne pas parler, et respecter diverses règles.

Mais il existe une autre tradition végétarienne

bouddhiste, moins connue, dont les origines remontent à la période Edo (1603-1868) : c'est le *fucha ryôri*. Contrairement au *shôjin ryôri,* cette cuisine d'influence chinoise se concentre sur l'utilisation savante d'huiles végétales et de fécule de marante pour créer des plats plus rassasiants et aux saveurs plus riches.
L'école zen Ôbaku incorpore des éléments du bouddhisme de la Terre Pure, dans lequel le salut dépend d'une foi simple plutôt que de disciplines rigoureuses et d'abnégation, et cette approche un peu plus détendue du zen se reflète dans la cuisine *fucha*. Initialement préparée par les moines et servie aux participants après un rituel religieux, elle surprit les locaux à son apparition car jusqu'à quatre personnes partageaient le même plateau de nourriture placé sur une table carrée – une rupture avec la pratique japonaise des repas individuels. Cette façon plus communautaire de se nourrir visait à encourager l'échange de points de vue en dégustant du thé.
Dans sa complexité de saveur et de forme, le *fucha ryôri* révèle ses origines chinoises, elle est pour cette raison parfois décrite comme une version végétarienne du *shippoku*, un style culinaire originaire de Nagasaki avec de fortes influences chinoises, hollandaises et portugaises.
Un repas typique commence en général avec du thé vert de grande qualité mais, contrairement à la rigide cérémonie du thé japonaise, préparer du thé pour la cuisine *fucha* consiste simplement à tremper des feuilles entières de premier choix dans une petite théière. Cette méthode de préparation plus détendue a elle aussi été introduite par INGEN Ryûki de son Fujian natal, qui abrite certains des meilleurs thés au monde.
Pour pénétrer dans l'enceinte du temple Manpuku, il faut, après la porte principale, franchir la majestueuse Sanmon, une imposante porte à deux niveaux ; sur son côté se trouve une pierre qui indique qu'au delà sont interdits alcool et légumes âcres, comme l'ail et l'oignon. C'est dans un grand bâtiment moderne du complexe que se trouvent les salons de dégustation et les vastes cuisines, où s'activent quelques moines et de nombreuses femmes employées par le temple à la fastidieuse préparation des mets.
Le moine qui nous accueille est HATA Sôshi, jeune homme élancé de 37 ans, le responsable des cuisines que, dans le langage du temple, l'on désigne par le terme *tenzo*. Il termine méticuleusement la présentation d'un repas en ajoutant du tôfu au sésame à un plateau déjà richement garni. Le déjeuner est servi dans une pièce traditionnelle - tatami et tokonoma, mais meublée de tables et de chaises, qui offre une vue sur un modeste jardin. La dégustation commence par la préparation du thé puis notre hôte récite les *Gokan-no-ge*, les cinq préceptes zen qui guident la relation avec la nourriture. Les plats sont servis les uns après les autres, (deux types de soupes et jusqu'à dix types de mets) disposés dans de grandes assiettes ou bols que tous les convives, un maximum de quatre, peuvent partager ; toute la nourriture doit être consommée. Chacun des plats, qui demandent une très longue préparation, est avant tout un régal pour les yeux.
En voici les descriptions :
Shunkan : un plat qui utilise des légumes de saison mijotés et des aliments séchés disposés de manière colorée sur une grande assiette. En plus des plats mijotés, cuits à la vapeur, frits et grillés, des sushis sont parfois servis en complément.
Modoki : un plat fameux de la cuisine végétarienne d'origine chinoise conçu pour imiter viande, poisson ou fruits de mer. Ainsi des simili-œufs de saumon, ou une simili-anguille d'eau douce aux noix de ginkgo grillées, dont l'apparence, le goût et la texture ressemblent à s'y méprendre aux plats dont ils s'inspirent sont confectionnés à base de purée de tôfu et de légumes.
Unpen : les légumes restants des diverses préparations sont hachés, frits et épaissis avec de la marante. Il s'agit d'un plat représentatif de la cuisine *fucha*, basée sur les enseignements du bouddhisme, où tous les ingrédients sont utilisés pour minimiser le gaspillage alimentaire.


Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

Le temple a été construit suivant les normes chinoises en vigueur à l'époque.


Eric Rechsteiner pour Zoom Japon


Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

HATA Sôshi, le tenzo du temple, découpe le mafu, un tôfu infusé au sésame.

Yuji : un plat de type *tempura* qui utilise une pâte assaisonnée et comprend des ingrédients inhabituels comme du konjaku frit et des prunes *umeboshi*, marinées pour être dessalées, et cuites à la vapeur. Après dessalage, l'*umeboshi* est mijotée dans de la sauce soja sucrée, assaisonnée, enrobée de pâte, puis frite.
Shintsai : des légumes bouillis, avec une vinaigrette ou au sésame, c'est un plat d'une saveur plus légère que les autres. Il utilise des ingrédients de saison pour compléter les autres mets.
Tous les ingrédients utilisés dans ces plats se veulent bons pour la santé, car le *fucha ryôri* prend également en compte les principes du *yakuzen*, la phytothérapie chinoise. Et comme de nombreux aliments sont sautés et frits la préparation nécessite une quantité signifiante d'huile de sésame, la généralisation de l'huile végétale dans la cuisine japonaise est donc une des autres influences d'INGEN.
Paysan à l'origine, il a aussi introduit au Japon la culture des haricots rouges, des pousses de bambou, de la pastèque et des racines de lotus. Il est communément dit que les haricots rouges portent le nom d'*ingen mame* au Japon du fait de cette histoire ancienne.

ERIC RECHSTEINER

Informations pratiques

Le Manpuku-ji propose trois menus fucha ryôri *différents. Tous nécessitent une réservation trois jours à l'avance. Le menu gastronomique* Fucha Aoi *à 9 900 yens par personne. Si vous choisissez ce menu spécial, un moine vous accueillera avant votre repas et vous fera visiter le temple (Un minimum de 2 personnes est requis pour réserver). Le copieux* Plan Spécial Fucha *à 6 600 yens par personne. Et la version la plus simple, le* Fucha Bentô *(limitée à 30 personnes par jour) à 3 300 yens par personne. En plus du prix du repas, il faut aussi payer l'entrée au temple (500 yens)*.*
Le Manpuku-ji se trouve à 5 mn à pied de la gare JR Ôbaku. Depuis la gare de Kyôto, prenez la ligne JR Nara. Le trajet en train dure environ 25 mn.

*100 yens = 0,63 € (le 25 octobre 2023)

ADRESSE L'âme végane règne chez Millet

S'appuyant sur le respect de la nature, les promoteurs du Millet proposent une cuisine simple mais raffinée.


Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

Sumioka Juli (à droite) et sa mère Kazuko ont créé un lieu chaleureux et plein de vie.

On ne se rend pas chez Millet par hasard, aucun panneau sur la petite route de campagne qui y mène n'indique l'établissement et il n'y a même pas d'enseigne. Seul un nom écrit en petits caractères sur une boîte aux lettres permet de s'assurer que cette maison de village anonyme abrite ce qui est sans doute le meilleur restaurant végétarien du Japon.

Il a été fondé en 2006 par Sumioka Juli, bien avant que la mode de la cuisine végétarienne ne gagne le Japon, et est situé dans le village de Shizuhara dans les montagnes du nord de Kyôto. La cuisine de Millet est composée essentiellement des légumes, céréales, fruits et fleurs produits cultivés dans le vaste jardin qui entoure le restaurant. Il s'agit plus précisément de cuisine végan, ou végétalienne, car ni œuf, ni produit laitier ne sont utilisés pour la préparation des mets. Millet est une histoire de famille : Juli est aux fourneaux, sa mère, Kazuko, cultive les légumes, les fleurs et confectionne les confitures, les grandes toiles inspirées de sa tante décorent la salle du restaurant et son mari, Atsushi, s'occupe du pain, de la ferme, de la rizière et des champs qui entourent la propriété.

L'établissement fonctionne uniquement sur réservation et ne sert que le déjeuner, et pour une dizaine de personnes au maximum, car Juli est seule en cuisine. De la salle du restaurant, une large pièce en bois clair, décorée avec goût de tableaux, de livres, de photographies et d'objet rares, se dégage une atmosphère paisible et féminine. De grandes baies vitrées offrent une vue sur le verger, le jardin potager et un ruisseau qui serpente à travers une jolie campagne vers le centre du village de Shizuhara.

Tout a commencé par l'envie de Juli, qui a grandi dans ce village, de construire un four en pierres afin d'organiser des ateliers sur la préparation et la cuisson du pain dont elle ignorait presque tout. C'est à un de ces ateliers qu'elle rencontre son mari, Atsushi, riziculteur biologique installé depuis peu dans le village, et qu'ils décident la création d'un restaurant organique qui ne proposerait que des aliments produits sans pesticide, fertilisant ou autres produits chimiques : Millet, dont le nom fait référence au grain, était né.

Depuis Atsushi s'est mis, en plus de la culture du riz gluant *mochi-gome,* à celle du blé pour son pain et de haricots rouges *azuki*. Il s'occupe aussi, entre autres, de la fabrication du miso, du ramassage du bois dans les montagnes environnantes pour le four à pain et le poêle à bois du restaurant.

Les inspirations de la cuisine de Juli sont multiples. Aux goûts et saveurs traditionnels du Japon s'ajoutent des éléments d'influence européenne comme le pain et les desserts, ainsi que des créations originales à partir de fleurs comestibles et d'herbes de saison qui poussent dans le jardin. Les plats sont préparés avec grand soin et parfois sur plusieurs jours.

Le jour de notre visite sont au menu une variété de hors-d'œuvre, entre autres boule de riz gluant à la fleur de gingembre, quiche aux légumes, flan

de potiron, puis une soupe épicée à la tomate servie avec un excellent pain frais, cuit quotidiennement dans le four en pierre, suivie d'un assortiment de légumes du jardin crus et cuits, ensuite le plat principal, une délicate terrine froide de légumes, et enfin un dessert aux myrtilles du verger accompagné d'un sorbet.
Millet fonctionne presque en autarcie, produisant sur place la majorité des aliments consommés. Certains produits sont tout de même achetés chez des producteurs bio locaux, comme le tofu, et puis les champs de la propriété ne produisant pas assez de blé pour le pain maison, de la farine est achetée à Hokkaidô.
Kazuko, la mère de Juli, dont on sent l'influence sur sa fille, règne sur un formidable jardin potager dont l'abondance contraste avec les champs environnants tirés au cordeau où ils produisent - à grand renfort de produits chimiques - des *kyôyasai*, les fameux légumes de Kyôto. Ici, pas de pesticides ni d'engrais, ni même de machine, et dans un beau désordre, réglé seulement par la loi de la nature, poussent entre deux ruisseaux une grande variété de légumes, d'herbes et de fleurs, qui font le régal des abeilles dont les ruches sont installées en contrebas du jardin, mais aussi des arbres fruitiers, mûriers, néfliers, plaqueminiers, ou encore mandariniers.
La clientèle de Millet est composée pour une bonne part d'habitués, mais plus que des végétariens ou végétaliens convaincus, encore peu nombreux au Japon, il s'agit surtout de familles avec enfants séduits par la nourriture saine et naturelle de la maison. Et puis il y a aussi les gens qui font le voyage, parfois de loin, attirés par le bouche à oreille.
La famille qui gère le Millet essaye de mener une existence qui soit la moins dommageable possible pour l'environnement, sans plastique ni gaspillage ; ils organisent aussi des ateliers et des cours de cuisine qui remettent en contact les individus et la nature et vendent au marché local leur surplus de fleurs. Le déjeuner chez Millet est un menu fixe avec un plat principal qui change chaque mois. Dessert, thé et café compris, il en coûte 3 500 yens* ce qui, compte tenu de la qualité des produits servis, est très raisonnable ; il mérite le voyage !

Eric Rechsteiner


Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

Assortiment de hors-d'œuvre proposé sur une vaisselle brute qui met en valeur les produits finis.


Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

Tous les produits sont cultivés sans aucun usage d'engrais ou d'insecticides chimiques.

Informations pratiques
1118 Shizuichi shizuharachô, Sakyô, Kyôto, 601-1121. Tél. 075-888-0878. www.cafemillet.jp

*100 yens = 0,63 € (le 25 octobre 2023)

LIVRE Un incroyable road-trip culinaire

Grâce à Japan Cantina, découvrez la cuisine japonaise sous une autre dimension qu'une collection de recettes.


UNE COLONISATION JAPONAISE

UN BOULEVERSEMENT CULINAIRE

VIANDES ET VÉGÉTAUX SAUVAGES

Hachette

Plus qu'un simple livre de cuisine, Japan Cantina *est une plongée dans l'univers gastronomique nippon.*

Les amateurs de cuisine japonaise sont constamment à la recherche de livres de recettes "authentiques" comme ils le sont pour de bons restaurants japonais. Et la voici, la réponse claire et nette pour tout le monde ; *Japan Cantina,* sorti cet automne sera LA référence dans ce domaine.

Cet ouvrage est authentique, dans le sens où il rend compte de toute la richesse des cuisines régionales, en relation directe avec la vie quotidienne des Japonais. Les auteurs ont choisi la forme de "carnet de voyage culinaire", en parcourant cinq régions emblématiques : Tôkyô, Kansai, Hokkaidô, Kyûshû et les îles Okinawa.

Authentique aussi parce que ce délicieux carnet de voyage a été réalisé à partir de cinquante reportages ; on peut admirer l'expertise de Clémence Leleu, journaliste spécialiste du Japon depuis bientôt dix ans.

Authentique encore parce qu'il montre un Japon sans fard, avec tous ses problèmes climatiques et sociaux étroitement liés à la cuisine d'aujourd'hui, tout en montrant également un certain espoir pour la cuisine du futur grâce aux efforts des jeunes chefs et producteurs japonais.

Mais ce n'est pas seulement un reportage, c'est également bel et bien un livre de cuisine. C'est Anna Shôji, maraîchère spécialisée dans les légumes japonais, et l'une des fondatrices d'éco-village Mura (voir *Zoom Japon* n°124, octobre 2022) qui s'est chargée de la rédaction des recettes. L'auteur, qui connaît les produits japonais en long et en large, nous propose soixante recettes de cuisine familiale qui sont faciles à réaliser, et en même temps originales car inspirées de cuisine régionale. On peut commencer par les grands classiques de la cuisine familiale comme les *râmen* (voir *Zoom Japon* n°26, décembre 2012), le *tonkatsu* (voir *Zoom Japon* n°62, juillet 2016), ou l'*oden*, puis on peut aller plus loin et apprendre à préparer des sushis enrobés des feuilles de kaki, du *karashi renkon* (racine de lotus fourrée à la sauce piquante) ou même confectionner quelques spécialités des Aïnous.

L'ouvrage contient aussi moult anecdotes et informations, que même les lecteurs japonais ne connaissent pas sur la cuisine de leur pays. Comme le dit Clémence Leleu, c'est *"un livre qui se grignote"*; le dimanche, en préparant des *yakisoba* (nouilles sautées) pour la famille, on peut aussi lire quelques rubriques amusantes, ou apporter chez des amis un castella (une sorte de quatre-quart), spécialité de la région de Kyûshû, et se raconter l'histoire de la première rencontre des Japonais avec les Occidentaux…

Chaque rentrée, plusieurs centaines de livres de cuisines sont publiés, il y a autant de choix que pour la rentrée littéraire. Pourtant, le milieu doit se soumettre à la loi du marché. Le rythme effréné d'ouvrages entaine la publication de livres préparés "dans le rush" et cela se voit. Mais fort heureusement, on remarque aussi les livres qui ont été confectionnés avec attention et avec respect pour la culture culinaire du pays. *Japan Cantina* est bien l'un d'eux : un livre que l'on veut garder longtemps chez soi.

SEKIGUCHI RYÔKO

Référence

Japan Cantina

Textes de Clémence Leleu, Recettes d'Anna Shôji et Illustrations d'Adrien Martin

Hachette, 39,95 €.

LA RECETTE DE HARUYO

Pommes de terre à l'aïnoue (Chiporo imo)



PRÉPARATION

01 - Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée.



02 - Epluchez et écrasez-les grossièrement lorsqu'elles sont encore chaudes.

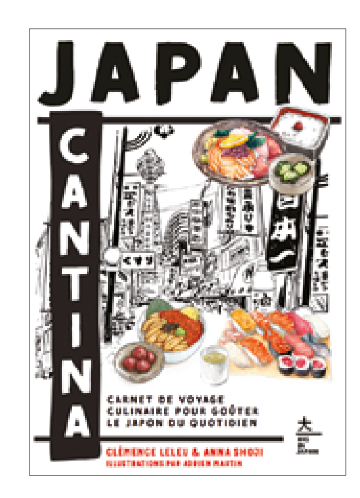


03 - Une fois les pommes de terre refroidies, parsemez d'œufs de saumon.

04 - Dégustez tiède.

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 400 g de pommes de terre
- 12 g d'œufs de saumon salés
- 1 pincée de sel



Recette tirée de *Japan Cantina* (Hachette, 2023, voir p. 22)

Benjamin Parks pour Zoom Japon

Les voyageurs végétariens ou végétaliens qui se rendent au Japon auront parfois des difficultés à trouver les plats qui leur conviennent.

Le vadémécum du touriste végan

Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver au Japon lorsqu'on suit un régime alimentaire fondé sur le végétal.

Malgré sa longue tradition de cuisine bouddhiste végétalienne et de régime macrobiotique, le Japon d'après-guerre a été largement imperméable à la pénétration des idées liées au végétarisme et au véganisme. Les Japonais adorent la nourriture, et un tour rapide sur les quatre principales chaînes de télévision commerciales permet de découvrir une longue litanie de cours de cuisine, de concours de cuisine (par exemple, la célèbre série *Iron Chef* qui s'est avérée si populaire qu'elle a inspiré la création de plusieurs éditions internationales) et d'émissions présentant de nouveaux restaurants et de nouvelles tendances culinaires. Cependant, dans cette orgie apparemment sans fin de viande, de poisson, de nouilles et de desserts, la cuisine végétale brille par son absence.

Non, permettez-moi de reformuler cette phrase. Les Japonais adorent les légumes et en mangent beaucoup. C'est simplement qu'un régime sans viande les met mal à l'aise. Les restaurants sont tristement célèbres (du moins d'un point de vue végétarien) pour avoir ajouté du bacon à de très bonnes salades et à des plats de légumes cuits. Il en va de même dans les écoles. Un de mes amis américains et sa femme japonaise ont péniblement expliqué à l'école primaire de leur fils que celui-ci était végétarien, avant de découvrir que la diététicienne de l'école avait demandé aux cuisiniers d'ajouter subrepticement un petit morceau de viande afin d'ajouter les protéines indispensables.

Que doivent donc faire les voyageurs végétariens et végétaliens lorsqu'ils se rendent au Japon ? Sont-ils condamnés à souffrir et à mourir lentement de faim ? Non, la situation n'est

pas si désespérée, mais il est important de se renseigner avant de se rendre au Japon. Voici quelques conseils.

- Tout le monde s'accorde à dire qu'il est important d'apprendre la terminologie de base de la cuisine japonaise et les noms des plats les plus courants avant de se rendre au Japon. De nombreuses personnes au Japon ne comprennent toujours pas ce que signifient les termes "végétarien" et "végétalien". De plus, les ingrédients japonais ne sont pas toujours traduits sur les menus anglais.

• Profitez des *konbini* (supérettes) que l'on trouve partout au Japon. L'idéal est de se rendre chez Natural Lawson, qui propose une vaste gamme de produits, des barres protéinées et shakes végétaliens aux chips de pois chiches sans gluten, dans des parfums tels que BBQ fumé et cheddar-oignon. Sans oublier les currys végétariens, plusieurs soupes et ragoûts, des plats à base de viande de soja et de tôfu, ainsi que des tortillas. Tous les produits du magasin ne sont pas végétaliens ou végétariens, mais par rapport à la plupart des *konbini*, il y a beaucoup plus d'options à choisir.
Le problème est que les magasins Natural Lawson sont concentrés dans les zones métropolitaines et ne sont pas présents partout. Cependant, vous pouvez trouver de nombreux en-cas végétaliens dans toutes les supérettes, notamment des *ume onigiri* (riz avec des prunes enveloppées dans des algues), des fruits secs et des noix. Ils peuvent vous sauver la mise lorsque vous devez prendre quelque chose rapidement ou lorsque vous n'avez plus d'autres possibilités de manger.

• Si vous vous retrouvez au célèbre marché aux poissons de Toyosu (voir *Zoom Japon* n°92, juillet 2019) ou dans un restaurant de sushis, ne vous découragez pas. Vous pouvez obtenir des sushis composés uniquement de légumes et de prunes marinés. Sachez simplement que la délicieuse soupe miso que l'on vous sert avec vos sushis est généralement préparée avec du bouillon de poisson (elle contient des flocons de bonite). Le *dashi* est un type de bouillon généralement à base de poisson (mais pas toujours) et est utilisé pour préparer des nouilles ou des plats à base de riz. Les flocons de bonite sont une garniture de poisson séché utilisée pour couronner de nombreux plats de nouilles et de riz.

• Bien qu'il puisse être difficile de commander des plats végétaliens au Japon, de nombreuses personnes ayant visité ce pays affirment qu'il est souvent plus facile de trouver des plats végétaliens dans un restaurant au Japon que dans de nombreux pays occidentaux. Par exemple, la plupart des restaurants spécialisés dans la cuisine japonaise servent des plats adaptés aux végétaliens, comme du riz, du tôfu, des *edamame* et de la salade. Il est facile de prendre un



Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

Un Natural Lawson dans le quartier de Shibuya, à Tôkyô.



Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

Certains konbini *proposent des nouilles végan.*



Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

L'étiquetage est difficile à déchiffrer pour les personnes qui ne maîtrisent pas le japonais.



Eric Rechsteiner pour Zoom Japon

Toutefois, certains fabricants font des efforts.

tel repas presque n'importe où.

• Etant donné que de nombreuses personnes – y compris celles qui travaillent dans les restaurants - ne comprennent toujours pas ce que sont réellement le végétalisme et le végétarisme, vous ne pouvez pas simplement dire que vous êtes végétalien et demander quels plats du menu vous pouvez manger, ni même compter sur le restaurant pour vous préparer un plat végétalien. Vous devez faire beaucoup de travail vous-même et être vigilant quant aux ingrédients utilisés. Une bonne option, outre les plats végétaliens mentionnés ci-dessus, est de trouver un plat qui est presque végétalien et de demander à ce qu'il soit légèrement modifié. Par exemple, vous pourriez commander une pizza aux légumes sans fromage.

• Bien entendu, lorsque vous achetez de la nourriture ou des boissons, vous voulez vous assurer qu'elles ne contiennent rien que vous n'aimeriez pas mettre dans votre bouche. Dans votre propre pays, il vous suffit de vérifier les étiquettes. Malheureusement, comme il s'agit du Japon, la barrière de la langue constitue un obstacle impossible à franchir, à moins que vous ne sachiez lire ces diaboliques caractères chinois.

De plus, l'étiquetage des produits alimentaires au Japon n'a pas encore été totalement normalisé et les entreprises suivent des politiques différentes à cet égard, omettant souvent certains éléments. Même demander de l'aide peut ne pas suffire, car il faut interpréter ce qui est écrit sur l'étiquette, et pour savoir si quelque chose est ou n'est pas végétalien, il faut souvent non seulement des compétences linguistiques, mais aussi des connaissances sur l'origine et la composition des ingrédients alimentaires.

Par exemple, il n'est pas nécessaire d'être un grand maître des *kanji* (caractères chinois) pour savoir que 乳 signifie “lait”. Ainsi, lorsque quelqu'un voit le mot “émulsifiant” (乳化剤), qui comprend le caractère “lait”, sa réaction naturelle est de dire que ce produit n'est pas végétalien. Toutefois, si l'émulsifiant peut être d'origine végétale ou animale, au Japon, il provient principalement du soja et d'autres sources végétales.

• A l'autre extrémité du spectre, le sucre raffiné à l'aide de noir animal est très courant au Japon et il y a de fortes chances qu'il soit même utilisé dans des produits qui, à tous les autres égards, sont considérés comme corrects pour les végétaliens. Il est également possible que d'autres produits issus de la transformation des animaux soient utilisés dans les aliments manufacturés. Vous devez donc faire preuve de discernement lorsque vous décidez de ce que vous achetez et consommez.

Le noir animal peut être utilisé comme filtre pour blanchir le sucre. L'ossature animale ne reste pas comme ingrédient dans le produit final, il n'est donc pas possible de savoir si l'ossature a été utilisée en lisant l'étiquette du produit. Il n'existe actuellement aucun consensus au sein des groupes végétaliens au Japon sur la question de savoir si le sucre raffiné à l'aide de noir animal est végétalien ou non.

• Si vous souhaitez connaître le contenu des aliments que vous achetez, mais que vous ne savez pas lire les *kanji* et que personne ne peut vous aider, la meilleure chose à faire est probablement d'utiliser une application pour smartphone telle que Worldictionary, qui utilise l'appareil photo du smartphone pour lire les étiquettes et fournit ensuite une traduction à l'aide de Google Traduction. Si vous avez toujours des difficultés, un moyen d'éviter les longues listes d'ingrédients est de manger principalement des aliments complets pendant votre séjour au Japon. Par ailleurs, si vous n'avez pas peur de vous plonger dans l'univers des *kanji*, le blog Surviving in Japan (www.survivingnjapan.com/2012/04/ultimate-guide-to-reading-food-labels.html) propose un guide très détaillé sur la manière de lire les étiquettes des produits alimentaires au Japon. Il existe enfin une traduction française du dictionnaire végan d'*Is It Vegan?* (https://isitveganjapan.com/2020/08/20/french-translation-of-our-vegan-dictionary-now-available/).

Jean Derome



N°2 SAKÉ COCKTAIL WEEK

La 2ème édition de la "Saké Cocktail Week" dans plusieurs restaurants parisiens ! *

2023
Novembre 21 ▶ Novembre 27

Venez découvrir de bons cocktails au saké accompagné par de la très bonne cuisine,

et vous gagnerez peut-être un lot par tirage au sort ! *

Les sakés de Saga se transforment en cocktails sous la main experte et magique des barmans.



- Saké Tokubetsu Honjozo Karakuchi Kinpa (by Mitsutake Shuzojo)
- Saké Koimari Sumiyama Junmai Ginjo (by Koimari Shuzo)
- Umeshu Yoibito (by Munemasa Shuzo)

Importateur: umamiparis.com

* Concernant la liste des restaurants participants et le tirage au sort, vous trouverez toutes les infos sur notre site web et notre page Instagram.

Web
sakecocktailweek.com



Instagram
@sakecocktailweek

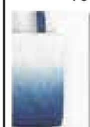
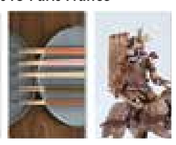


Organisateur : La team Saké Cocktail Week
Partenaires : Zoom Japon & OVNI

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

événements

Exposition
« Synergies entre tradition et modernité l'artisanat local à la pointe de l'innovation »
du mar. 14 au sam. 25 novembre (fermé les dim. et lun.) 11h-19h
Maison de la culture du Japon à Paris
101 bis, quai Jacques Chirac, 75015 Paris France

Sur le thème des arts de la table, de l'habillement et de l'habitat, CLAIR Paris organise la 11e édition de l'exposition à Paris.
Cet événement mettra l'accent sur les savoir-faire traditionnels enracinés dans les régions japonaises et proposera à la vente des produits artisanaux intégrés dans la vie contemporaine.
Centre japonais des collectivités locales (CLAIR)
https://clairparis.org/fr/

- **Salon Idées Japon** du jeudi 23 au samedi 25 novembre, 11h - 19h30. 3 jours d'exposition-vente en présence de 43 créateurs, artistes et spécialistes franco-japonais, pour trouver des idées cadeaux de Noël de style japonais. Accessoires, art, bijoux, céramique, décoration, papiers, livres, tissus et kimonos, thé, saké, miso, pâtisserie, etc... Espace Cinko : 12-18, passage Choiseul, Paris 2e. www.ideesjapon.com/salon-2023
- **Kagoshim'a Table** du 31 octobre au 5 novembre – Pendant une semaine, 4 restaurants parisiens proposent à tous les publics de découvrir les saveurs du département de Kagoshima : Shinjuku Pigalle, Kitchen 32, Vertus, La table du caviste bio. https://kagoshimatable.com/
- **Exposition Natsukashii par Yeaaah! studio** du 14 au 25 novembre. Vernissage & Dédicace : le mardi 14 novembre (18h-20h30). Entrée libre. Espace Japon - 12 rue de Nancy 10e Paris. https://espacejapon.com/

emplois

Delfonics Paris Concept store de papeterie recherche vendeur(se) CDI
Bon niveau d'anglais exigé
Salaire : Smic+majoration dimanche+TR Envoyer CV+LM à recrutement@delfonics.fr
https://toulousesakeclub.com



KINTARO Group, gère 10 restaurants dans le 1er et 2eme arrondissement de Paris et compte en ouvrir d'autres en 2023 (sushi, cuisine japonaise familiale, Izakaya, cuisine chinoise à la japonaise, takoyaki, etc...).
Dans le cadre de son développement KINTARO Group recrute : **des cuisiniers, des commis, des responsables de salle, des serveurs, des pâtissiers et des boulangers**. Vous êtes débutant ou vous avez un peu d'expérience l'essentiel c'est que vous soyez motivé.
Envoyez votre CV à recrutement.kyujin.paris@gmail.com

divers



Cabinet d'avocats en droit des affaires à Paris - conseils et accompagnements des chefs d'entreprises et ressortissants japonais en France

Expertises :
- Droit des sociétés
- Baux commerciaux
- Contentieux des affaires / négociations / transactions
- Arbitrage international
- Entreprises en difficulté

Les associés du cabinet sont également membres fondateurs de l'AAJ (Association des Avocats Japonophiles)

8, rue de l'Arcade
75008 Paris
+33 (0)1 42 65 55 04
contact@komon-avocats.fr
www.komon-avocats.fr

ZOOM JAPON
Publié par
Ilyfunet Communication
12 rue de Nancy 75010 Paris
Tél: +33 (0)1 4700 1133
www.zoomjapon.info
courrier@zoomjapon.info
Dépôt légal : à parution.
ISSN : 2108-4483
Imprimé en France
Responsable de la publication : Dan Béraud.
Contact publicité : pub@zoomjapon.info
Ont participé à ce numéro :
ODAIRA Namihei, Gabriel Bernard, KOGA Ritsuko, Eric Rechsteiner, Gianni Simone, SEKIGUCHI Ryôko, Jean Derome, Benjamin Parks, MAEDA Haruyo TAKACHI Yoshiyuki, KASHIO Gaku, TANIGUCHI Takako, MASUKO Miho, ETORI Shôko, Marie-Amélie Pringuey, Marie Varéon (maquette)





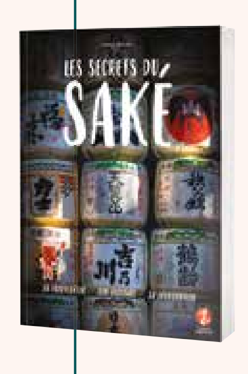
ZOOM JAPON

Abonnement

https://zoomjapon.info/boutique/

En vous abonnant à ZOOM Japon, vous devenez automatiquement membre du Club ZOOM. Cela vous permet de participer à un tirage au sort qui vous donnera la possibilité de gagner des livres, des DVD, des invitations à des spectacles et bien d'autres choses.

Club Zoom



Cadeau du mois

Livre Les secrets du saké

de Siméon Molard, saké-sommelier, formateur et importateur de sakés en France. (Ed. Issekinicho)

Participation au tirage au sort : Envoyez par mail votre numéro d'abonné et la réponse à la question suivante : Avez-vous déjà acheté des bouteilles de saké en France ? Si oui, quels ont été vos critères de choix ? Si non, pourquoi ? (Je ne bois pas d'alcool, je n'aime pas le saké en général, c'est trop cher, je n'y ai jamais pensé, etc.)

Tous les nouveaux abonnés peuvent participer.
Jusqu'au 30 novembre 2023.





LE VILLAGE DE NOËL JAPONAIS • 9&10 DÉC 2023

SHIZEN

MARCHÉ • FOOD • SAKE
ÉPICERIE • DESIGN • ATELIERS
ARTISANATS • TALKS • DJSETS
CONCERTS • LIBRAIRIE





4e ÉDITION

自然へ!

WAKAZE  

DESIGN : CYLIXORE STUDIO

La Cité Fertile 14 av. Édouard Vaillant 93500 Pantin - citefertile.com